



adres: Kraków ul. Mieszczańska 9 B LU 7

telefon: 570 811 877

e-mail: fundacja@popatrzsercem.pl

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW POPATRZ SERCEM

Koordynator: Magdalena tel. 570 811 877

Dyżur koordynatora: poniedziałek 18:00 - 19:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

Poniedziałek	16:00-20:00
Wtorek	12:00-16:00
Środa	12:00-16:00
Czwartek	8:00-12:00
Piątek	16:00-20:00

W ramach działalności CAS zapraszamy do korzystania z biblioteczki.

OBOWIAZUJE OD 1 marca 2026r.

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2026:

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
poniedziałek	10:00 - 11:00	Zajęcia rytmiczno-taneczne	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Gimnastyka przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	17:00 - 18:00	Trening umysłu – gry logiczne	16.03 – zajęcia odwołane
	18:00 - 19:00	Dyżur koordynatora CAS	16.03 – dyżur telefoniczny
wtorek	12:00 - 13:00	Tai Chi	
	13:15 - 14:15	Język angielski - początkujący	
	14:30 - 15:30	Język angielski - zaawansowany	
środa	10:00 - 11:00	Zdrowy kręgosłup	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	11:00 - 12:00	Pilates przy muzyce	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	12:00 - 13:00	Ćwiczenia z przyborami gimnastycznymi	KS Korona Kraków, ul. Kalwaryjska 9-15 (sala gimnastyczna)
	14:00 - 15:00	Gimnastyka z elementami automasażu	

	15:00 - 16:00	Trening równowagi i łagodne rozciąganie	
	20:00 - 21:00	Basen	Basen AGH, ul. Buszka 4
czwartek	8:00 - 9:00	Język francuski - zaawansowany	
	11:00 - 13:00	Warsztaty z dietetykiem	Zajęcia w dniach: 12, 26 marca
	13:00 - 14:00	Trening funkcji poznawczych	
piątek	14:00 - 14:45	Aqua Aerobic	Mały Basen Korona ul. Kalwaryjska 9-15

Zajęcia dodatkowe – marzec 2026:

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
05.03.2025	17:00 – 19:00	Dzień Kobiet i Mężczyzn – spotkanie integracyjne	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)
09.03.2026	18:00 – 19:00	Szafa seniora – seniorska wymiana odzieży	
10.03.2026	16:00 – 18:00	Zwiedzanie wystawy <i>Shigeru Ban. Architektura i działania społeczne z edukatorem</i>	Muzeum Manggha ul. Marii Konopnickiej 26
13.03.2026	10:00 – 14:00	Warsztaty - Motyw wiosny w dziennikarstwie i fotografii	
17.03.2026	16:00 – 18:00	Zwiedzanie wystawy <i>Wajda. W stulecie urodzin</i> z edukatorem	Muzeum Manggha ul. Marii Konopnickiej 26
20.03.2026	10:00 - 15:00	Wielkanocna zbiórka żywności z Bankiem Żywności	DH Jubilat al. Krasińskiego 1
20.03.2026	12:00 - 13:00	Inhalacje w grocie solnej	Krakowska Jaskinia Solna ul. Długa 48/21
24.03.2026	18:00 - 19:00	Spotkanie na kręgielni	Hotel Wilga ul. Przedwiośnie 16
25.03.2026	16:00 – 17:30	Podróże kulinarne: kuchnia wschodnia – ukraińskie pierogi	
26.03.2026	17:00 – 19:00	Gala „Kobiety Krakowa i z Krakowa” połączona z 3.urodzinami Fundacji Popatrz Sercem	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta 20 (wejście LE od strony Parku Jordana)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy!